

# Star Fruit (Carambola)



## Prep and Cooking Tips

- Como cortar la fruta estrella: Corte la fruta estrella across the broad side, dividing it into star-shaped slices that are roughly 1/4 in to 1/2 inch
- La entera fruta estrella es comestible.
- Star fruit can eaten by itself, added to green salads, fruit salads, or a smoothie.
- Slice star fruit cross wise and bake in the oven until dry to make star fruit chips

## Shopping and Storage

- Ripen star fruit at room temperature until you can smell their aroma then refrigerate for up to a week.
- Select firm, shiny star fruit that are yellow without a lot of brown on the skin.

## Nutrition:

- Star fruits are good sources for vitamin C and fiber.
- Vitamin C keeps skin healthy and fights infection.
- Fiber helps you feel full longer and aids in digestion.



USDA is an equal opportunity provider and employer  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP  
For more information about SNAP and how to apply, visit [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)

# Fruta Estrella (Carambola)



## Preparación y consejos para cocinar:

- Como cortar la fruta estrella: Corte la fruta estrella en rebanadas de un lado a otro de forma estrella. Tamaño de 1/4 a 1/2 pulgadas.
- La fruta estrella es completamente comestible.
- La fruta estrella se puede comer sola, agregala a ensaladas de hojas verdes, ensaladas de fruta o en un liquado.
- Corte la fruta estrella en rebanadas y hornee hasta que se seque para hacer chips de fruta estrella.

## Compras y Almacenamiento:

- Deje madurar la fruta estrella afuera del refrigerador, cuando siente el aroma a fruta, metala al refrigerador por hasta una semana.
- escoja la fruta estrella de color amarillo vibrante y de textura firme. Evite elegir la fruta estrella con muchas manchas marrones en la cascara.

## Nutricion:

- La fruta estrella es una gran fuente de vitamina C y fibra.
- La vitamina C ayuda mantener la salud de la piel y combatir infecciones.
- La fibra ayuda a sentirse mas lleno por largo tiempo y ayuda con la digestion.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades  
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance  
Program (SNAP en inglés)  
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)  
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,  
visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)